

| | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|
| 5. Жонглирование теннисного мяча, кол-во раз | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 6. Тест Купера, кол-во м, преодолеваемых за 12 мин | 2500 | 2300 | 2100 | 1800 | 1600 |

В начале и в конце учебного года были получены результаты, представленные в табл. 3.

Т а б л и ц а 3

Динамика уровня физической подготовленности теннисисток за период реализации программы в 2016–2017 уч. г., балл (n=30)

| Контрольные тесты | Сентябрь | Май | Прирост, % |
|---|----------|-----|------------|
| 1. Тест Купера | 2,0 | 2,1 | 5,0 |
| 2. Перемещение в трехметровой зоне | 3,5 | 3,9 | 11,4 |
| 3. Челночный бег 10×10 м | 3,7 | 3,8 | 2,7 |
| 4. Прыжок с места | 3,3 | 3,4 | 3,0 |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5,7 | 5,8 | 1,8 |
| 6. Жонглирование теннисного мяча | 4,0 | 4,9 | 22,5 |

Помимо развития двигательных способностей, необходимых как в спортивной деятельности, так и в будущей профессии, экспериментальная тренировочная программа решала задачи коррекции и профилактики миопии. Играя в настольный теннис, игрок постоянно следит взглядом за мячом, который находится то близко, то далеко. При этом мячик еще движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение, снимает зрительную усталость после длительного чтения и работы на компьютере. Это одно из самых полезных упражнений для глаз.

Таким образом, в результате предпринятого исследования выявлено, что все показатели развития физических качеств теннисистов, взаимосвязанных с развитием профессионально-прикладных качеств студентов-выпускников, имеют положительную динамику. Наибольший прирост произошел в уровне координации движений (от 11,4 до 22,5 %). Уровень развития общей выносливости вырос на 5 %. Остальные результаты, характеризующие развитие других физических качеств изменились не так значительно, что необходимо учитывать в дальнейшей работе с данным контингентом занимающихся.

Р. Н. Челябинский

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Туризм является уникальным видом повышения общей физической подготовленности, силовых способностей и комплексного оздоровительного

воздействия на организм занимающихся. Это проявляется, прежде всего, в улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы, развитии общей и силовой выносливости, укреплении опорно-двигательного аппарата: костей, связок, сухожилий, мышц. Все эти качества являются одним из главных показателей работоспособности, которая так важна в будущей профессиональной деятельности студента.

В связи с этим была предпринята разработка комплексов упражнений для развития профессионально значимых качеств и профилактики профессиональных заболеваний студентов педагогических специальностей с использованием занятий туризмом. Также оценивалась их эффективность после внедрения в образовательный процесс студентов-выпускников в соответствии с экспериментальной программой исследования.

При составлении комплексов по туризму учитывались индивидуальные особенности студентов, уровень их подготовленности и целевая направленность на занятия избранным видом спорта. Только такой комплексный подход обеспечивает эффективность предпринятой программы.

В процессе исследования оценивался исходный уровень показателей, характеризующих специальную и профессиональную физическую подготовленность студентов, занимающихся туризмом, их динамику в учебно-тренировочном процессе.

В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов. В качестве контрольных упражнений были выбраны подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, прохождение стандартной полосы препятствий, кроссовый бег на 3 км.

В начале семестра студентами были показаны результаты, представленные в табл. 1. По результатам предварительного исследования была скорректирована учебно-тренировочная программа в сторону увеличения объема упражнений, направленных на развитие общей и силовой выносливости (подтягивание, приседания с отягощением, кросс, работа с веревками на полосе препятствий).

В зависимости от уровня физической подготовленности для каждого студента были составлены комплексы упражнений. В итоговом тестировании был оценен эффект предпринятой коррекции, который был подтвержден увеличением результатов всех контрольных упражнений. Наибольший прирост результатов продемонстрировали студенты, имеющие низкий уровень подготовленности.

Т а б л и ц а 1

Исходное процентное соотношение результатов контрольных упражнений, характеризующих развитие физических качеств студентов, специализирующихся в туризме, n = 20

| Оценка в баллах | Контрольные упражнения, % от общего кол-ва | | | |
|--------------------|--|----------------|-------------|-----------|
| | Бег 30 м | Прыжок в длину | Тест Купера | Бег 400 м |
| 5 | 40 | 15 | 0 | 15 |

| | | | | |
|---|----|----|----|----|
| 4 | 35 | 30 | 25 | 25 |
| 3 | 15 | 40 | 50 | 35 |
| 2 | 10 | 10 | 20 | 15 |
| 1 | 0 | 5 | 5 | 10 |

Минимальный исходный результат у студентов в подтягиваниях на перекладине варьировался от 1 до 15 раз. Результат прыжка в длину с места находился в пределах от 210 до 260 см. Результат в кроссе 3 км минимальный – 12 мин 55 с, максимальный – 10 мин 50 с. Время прохождения полосы препятствий варьировало от 5 мин 10 с до 3 мин 50 с (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Прирост показателей физической подготовленности студентов
за период эксперимента, n = 20

| Контрольные упражнения | Сентябрь 2016 | | Май 2017 | | Прирост, % | |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|------|
| | min. | max. | min. | max. | min. | max. |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 2 ± 1 | 12 ± 1 | 7 ± 1 | 13 ± 1,5 | 350 | 8,3 |
| Прыжок в длину с места, см | 212 ± 2,5 | 240 ± 10 | 225 ± 5 | 255 ± 5 | 6,1 | 6,3 |
| Кросс 3 км, мин. с | 12,52 ± 0,3 | 12,35 ± 0,5 | 12,05 ± 0,5 | 10,55 ± 0,5 | 3,7 | 14,6 |
| Стандартная полоса препятствий мин. с | 5,05 ± 0,5 | 4,35 ± 0,5 | 4,15 ± 0,5 | 3,50 ± 0,5 | 17,2 | 19,5 |

После внедрения в учебные и самостоятельные занятия комплексов упражнений, развивающих физические качества, результаты в контрольных упражнениях существенно выросли. Наибольший прирост наблюдался у слабо подготовленных юношей в подтягивании на перекладине – 350 %. Прирост результата прыжка в длину с места у слабо подготовленных и более сильных спортсменов составил от 6,1 до 6,3 %. Вырос и уровень технической подготовленности студентов, что выражено в приросте результатов прохождения стандартной полосы препятствий, который составил от 17,2 до 19,5 %.

Таким образом, положительная динамика развития физических качеств у студентов, занимающихся туризмом, за экспериментальный период подготовки спортсменов, равный одному году, подтвердила эффективность избранной методики и подбора средств в учебно-тренировочном процессе для развития профессионально значимых качеств и профилактики профессиональных заболеваний студентов педагогических специальностей с использованием средств туризма.